

УДК 796/799

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ**

***В. Е. Нечушкин***

*курсант 2 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

*Научный руководитель: А. Н. Кулиничев,*

*заместитель начальника кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

*кандидат педагогических наук, доцент*

Самостоятельная физическая подготовка — сложный целенаправленный процесс, одна из форм профессиональной подготовки курсантов и слушателей, осуществляемая обучающимися индивидуально, но при должной педагогической поддержке во внеаудиторное время, направленная на развитие и совершенствование физических профессионально значимых качеств.

Проанализировав учебные планы и программы, а также рассчитав время на их реализацию, легко можно прийти к выводу, что для успешного освоения и применения навыков курсантам не хватает времени. В этой связи считается необходимым организовать многоуровневый образовательный процесс, который включит в себя все необходимые методы для формирования навыков и знаний у обучающихся. Для достижения поставленной цели разумно будет в комплексе с плановыми учебными занятиями использовать самостоятельную подготовку.

Перед началом занятий необходимо четко сформулировать цели и задачи работы. Во избежание нерациональной траты времени цели и задачи должны быть сформулированы четко.

Если говорить о структуре построения процесса самостоятельной подготовки, то тут стоит обратить внимание на авторитетное мнение многих специалистов в области физического воспитания. Данная методика говорит о единстве трех этапов: подготовительного (лекции, семинары и практические занятия); рабочего (консультации курсантов с педагогом, установление психофизической составляющей, которая будет отвечать за процесс самостоятельной подготовки); контрольного (оценка проделанной работы курсанта с помощью проведения контрольных испытаний).

Таким образом, отметим, что к сотруднику органов внутренних дел каждый день возрастают профессиональные требования, которые касаются и его физической подготовленности. И только при проведении комплексной работы, которая будет включать в себя планомерную самостоятельную подготовку, курсант сможет достичь хороших результатов в будущей служебной деятельности.